



月	火	水	木	金	土	日
・10月Wing会員お試し期間1Lesson500円 ・人数制限あり、予約制 TEL:0263-50-7148				1	2	3
4 	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 大人の ストレッチ教室 10:30~11:30	15 リフレッシュ託児 9:30~11:30	16 マット運動 (倒立編) 13:30~14:30	17
18	19 カンガルー 親子体操教室 10:30~11:20	20	21 大人の ストレッチ教室 10:30~11:30	22 リフレッシュ託児 9:30~11:30	23 マット運動 (倒立編) 13:30~14:30	24
25 	26 バンビちゃん 体操教室 10:30~11:20	27	28 美Body教室 10:30~11:30	29 リラクゼーション ヨガ 10:30~11:30	30 マット運動 (倒立編) 13:30~14:30	31 成長期の為の基礎 栄養講習 10:00~11:30

大人のストレッチ教室

日々の疲れた身体をリフレッシュしませんか

対象：18歳以上

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

定員：8名

カンガルー 親子体操教室

親子でスキンシップをとりながら運動の基礎となる力を身に付けましょう

対象：未就園児の親子(一人歩きのできるお子さん)

持ち物：飲み物、タオル

定員：5組

美Body教室

引き締まったBodyを目指して一緒にトレーニングしましょう

対象：18歳以上

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

定員：8名

バンビちゃん体操教室

お家の方から離れてお友達と運動遊びを行います。

対象：未就園児で2021年4月2日~2022年4月1日に3歳になる男女児

持ち物：飲み物、タオル

定員：8名

リラクゼーション ヨガ

頑張りすぎず、気持ち良く呼吸をし、体を動かす優しいヨガです

対象：18歳以上

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

定員：8名

マット運動(倒立編)

体の使い方のポイントやコツを学んで、一人で逆立ちが出来る事を目指します

対象：年長~小3

持ち物：飲み物、タオル

定員：8名

リフレッシュ託児

お家の方のリフレッシュの為に、お子様をお預かりします

対象：未就園児

持ち物：飲み物、タオル、その他お子様に必要な物

定員：8名

成長期の為の基礎栄養講習

成長にも健康にも欠かせない食事。特に成長期に留意すべき栄養の基礎を学びます

対象：18歳以上(保護者と一緒なら小6~中3のお子様も可能)

持ち物：筆記用具、上履き

定員：15名

講師
公認スポーツ栄養士 管理栄養士
沖本 玲子先生